

**Erziehen
mit Freude
statt Stress**



Elterncoaching mit Bauch, Herz und Verstand

Dr. Sandra Palfi-Springer

Institut für sinnorientierte Heilpädagogik & Coaching
Schönhardter Str. 25, 73574 Iggingen
info@heilpaedagogik-coaching.de
Tel.: 0157 88206528



Elterncoaching (Gruppe)

„Stress lass nach“

Wer von Ihnen hat heute schon *mindestens einmal* tief durchgeatmet, um nicht... na ja... aus der Haut zu fahren?

Endlich ist Schluss mit dem Geschrei, Gestreite, Generve nachdem ich wieder einmal mit einem (zu) lauten Schrei oder einem (zu) festen Griff unsere Kinder in die Stille und den Rückzug befördert haben.

Aber warum fühle ich mich jetzt selbst so schlecht, so überfordert, so erschöpft?

Und wieder einmal frage ich mich: Geht das eigentlich nicht auch anders?

Doch, das geht!!!

1. „Stress lass nach!“ – Selbstregulation

Mein eigenes Stresserleben ist die Grundlage für mein Verhalten in herausfordernden Situationen in Beruf und Erziehung. Je besser ich mich selbst regulieren kann, desto „ent-spannter“ kann ich denken und auch handeln.

Damit werden wir uns beschäftigen:

- Stress ist grundsätzlich mal sinnvoll – er sichert mein Überleben
- Sicherheit – Beziehung – Autonomie: Was hat die Biologie damit zu tun?
- Pfade der Erregung und Regulation – meine eigenen Stressmuster erkennen und
- Tipps und Tricks zur **Selbstregulation** kennen lernen

Donnerstag, 26.03.26 Webinar – online: 19.00 - 21.00 Uhr

2. „Stress lass nach!“ – Co-Regulation

Je klarer ich die Stressmuster meines Kindes verstehe, desto besser kann ich wirkungsvoll unterstützen. So muss aus der Krise keine Katastrophe werden!

Damit werden wir uns beschäftigen:

- Die Fähigkeit des Kindes zur Selbstregulation muss noch wachsen
- Wie sehen die Stressmuster bei meinem Kind aus?
- Was braucht es in verschiedenen Situationen von mir, damit es lernt, sich mehr und mehr selbst zu regulieren?
- Tipps und Tricks zur **Co-Regulation** kennen lernen

Dienstag, 21.04.26 live im Amtshaus in Iggingen – 19.00-22.00 Uhr

Kosten:

Das Eltern-Coachingseminar kann nur gemeinsam (Teil 1 + 2) gebucht werden.

120,00 € für Einzelpersonen

220,00 € für Paare

Anmeldung unter info@heilpaedagogik-coaching.de

Elterncoaching privat

Manchmal sind Themen die uns stressen auch sehr persönlich und vielschichtig. Sie brauchen einen anderen Rahmen um angeschaut zu werden, damit Veränderung möglich wird.

Hier kann ein Einzel- oder Paarcoaching hilfreich sein.

Melden Sie sich gerne für ein kostenloses Telefongespräch, bei dem wir prüfen können, ob Coaching bei Ihrer Fragestellung hilfreich sein könnte.

Anmeldung unter info@heilpaedagogik-coaching.de

Selbstregulation ist Stresskompetenz für mehr Gesundheit und Freude in der Familie und im Beruf!

Gerne biete ich maßgeschneiderte Angebote auch in Ihrem Unternehmen für Mitarbeitende an. Das ist betriebliches Gesundheitsmanagement mit mehrWERT! Sprechen Sie mich an!

Dr. Sandra Palfi-Springer

Schönhardter Str. 25 (Amtshaus)

73574 Iggingen

Tel: 0157 88206528

info@heilpaedagogik-coaching.de

<https://www.heilpaedagogik-coaching.de>

Heilpädagogin

System. Coach – Masterlevel (DVNLP)

Logotherapeutin (DGLE)

Stressmanagement-Coach

Wingwave®

PEP® n. Dr. Michael Bohne